

健康だより

定期的に健診を受けましょう

元気な時は仕事や家事、子育てなど目の前のことで忙しく、健診を面倒に感じてしまいがちです。しかし、いざ病気になると「もっと早く健診を受けていたら…」と後悔しないでしょうか？

健診を受けると、どのように良いことがあるかチェックしていきましょう。



体の SOS を早期に発見！

令和3年度の死因順位は男女ともにがん（悪性新生物）が1位でした。がんの中には早期に発見し、適切な治療をすれば治すことのできるものもあります。また、2位の心疾患や4位の脳血管疾患は生活習慣病との関係が強く、進行するまで自覚症状がないことが多く、症状が出る前に対処することが大切です。

生活習慣を見直す機会に！

健診結果で異常や悪化があれば、健康状態に問題があるかもしれないサインです。健診結果をもとに、自分に合った生活習慣の改善や病気の予防につながるアドバイスを専門職から受けることができます。正常な値だとしても、毎年健診を受ける中で悪化傾向の項目がないか確認してみましょう。

家計の医療費負担も減らせる！

健診を受けずにいると、気づいたときには病気が重症になり、高額な治療費が必要になってしまうことがあります。毎年健診を受け、病気の予防や早期発見に努めていると、軽度の治療で短期間に済む場合も多く、日常生活への影響が少ないだけでなく、家計の医療費負担を抑えることもできます。

近年、健診の受診を控えていませんか？

兵庫県の特定健診受診率は、全国平均と比べて低くなっています。

新型コロナウイルスの流行等により、近年健康診断の受診を控えている方も多いかもしれません。

健康診断の会場では換気や消毒を行いながら、新型コロナウイルスの感染防止対策に努めています。受診を迷われている方は今年こそ健診を受けましょう！！

参考 厚生労働省「性別にみた死因順位別死亡数・死亡率（人口10万人対）2021」
「2020年度年度特定健康診査・特定保健指導実施状況」
「令和2年度都道府県別特定健診受診率」「健診・保健指導のあり方」